

# Healthy Habits for Families: Disease Prevention Workshops

## #1 DIABETES

Learn why diabetes is so prevalent in our community plus, the factors that may put you at risk. Prevention and management strategies will be shared.

## #2 CARDIOVASCULAR DISEASE

From heart attacks to an irregular heartbeat, we will discuss the types and symptoms of the number one cause of death in the US. Discover simple steps to reduce your risks.

## #3 ASTHMA

This workshop will help you understand the disease and learn how to control asthma flare ups through allergen control at home and using the correct asthma medication.

## #4 BREAST CANCER

This workshop will walk you through the risk factors involved in the development of breast cancer, and the best screening methods to detect cancer early. Information on how to access free or low-cost screenings will also be provided.

## #5 IMMUNE SYSTEM BOOST THROUGH NUTRITION

This workshop will explore the nutrients that strengthen the immune system, and the food that provide such nutrients. Also, important safety tips when choosing vitamin supplements.

## #6 ACTIVE REVIEW AND CULMINATION

Participant will interactively review the 5 previous workshops, and will celebrate the culmination of the workshops.

SATURN  
ELEMENTARY SCHOOL

THURSDAYS **ENGLISH**  
1/27 22 through 3/3/22  
**10:00 am–11:00 am**

Zoom Link: 959 3874 1868

Zoom ID: <https://cedars-sinai.zoom.us/j/95938741868>

# Hábitos Saludables para las Familias: Talleres de Prevención de Enfermedades

## #1 DIABETES

Aprenderemos sobre la prevalencia de diabetes y los factores que pueden ponerlo en riesgo. También compartiremos estrategias de manejo y prevención.

## #2 ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

De ataques al corazón a latidos irregulares, aprenda sobre tipos y síntomas de la causa #1 de muerte en US. descubra pasos simples para reducir el riesgo.

## #3 ASMA

Este taller le ayudará a entender la enfermedad y a aprender a controlar los ataques de asma por medio del control de alérgenos en casa y del uso de los correctos medicamentos de asma.

## #4 CANCER DEL SENO

Este taller explicará los factores de riesgo en el desarrollo del cáncer del seno, además detallará los mejores métodos para detectar el cáncer temprano. También compartiremos información sobre el acceso a exámenes gratis o de bajo costo.

## #5 FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNE CON NUTRICIÓN

Este taller explorará los nutrientes que fortalecen a el sistema inmune, y de que alimentos los podemos obtener. Además, importantes consejos de seguridad al escoger suplementos vitamínicos.

## #6 REPASO ACTIVO Y CULMINACIÓN

Revisión interactiva de los 5 talleres anteriores, y celebración de la culminación de los talleres.

SATURN  
ELEMENTARY SCHOOL

JUEVES **ESPAÑOL**

1/27/22 AL 3/3/22

11:15 am–12:15 am

ID de Zoom: 959 3874 1868

Enlace: <https://cedars-sinai.zoom.us/j/95938741868>